第一图书网, tushu007.com

<<全图解跆拳道品势初级教程>>

图书基本信息

书名：<<全图解跆拳道品势初级教程>>

13位ISBN编号：9787811007251

10位ISBN编号：7811007258

出版时间：2007-1

出版时间：体育大学

作者：黄鹤

页数：184

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

内容概要

《全图解跆拳道品势初级教程》以太极、高丽、金刚、太白、平原、十进、地跆、天拳、汉水、一如等10个套路的600余幅插图，以及对每一幅图的详细说明和对运动轨迹的描绘，展示了太极所有套路的全部过程，为初学者学习并掌握这项运动带来了极大的便利。

书籍目录

跆拳道品势概述一、跆拳道品势的特点二、跆拳道品势的作用三、跆拳道的礼仪跆拳道品势的使用部位和准备活动的基本方法一、太极一至八章的使用部位二、跆拳道准备活动的基本方法如何学练跆拳道品势一、学习提示二、练习步骤跆拳道品势教学原则一、教学原则二、教学方法跆拳道品势的基本动作一、基本步型二、基本动作跆拳道品势的腿法跆拳道品势动作图解及教学要点一、太极一章二、太极二章三、太极三章四、太极四章五、太极五章六、太极六章七、太极七章八、太极八章附：跆拳道太极八章完整演示图

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com